



**NUCLEO: BIOFISICO**

**TALLER # 11**

<b>DOCENTE:</b>	LILIANA GARCÍA MARÍN	<b>WHATSAPP:</b>	3207109891		
<b>E-MAIL:</b>	garciamarinliliana@gmail.com	<b>GRUPO:</b>	3°1	<b>AÑO:</b>	2020
<b>DOCENTE:</b>	JUAN MANUEL FLOREZ	<b>WHATSAPP:</b>	3153085094		
<b>E-MAIL:</b>	Jhuarez2004@yahoo.es	<b>GRUPO:</b>	3°2	<b>AÑO:</b>	2020

*Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación*

<b>NOMBRES COMPLETOS DEL ALUMNO:</b>	
<b>NUCLEO:</b>	
<b>TALLER #:</b>	
<b>GRUPO:</b>	
<b>PROFESOR DEL GRUPO:</b>	

*Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación*

**ASIGNATURAS QUE COMPONEN EL NUCLEO:** Ciencias naturales, Educación física y Artística

**TEMA(S):** La nutrición en el ser humano

**INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:** describe como se realiza el proceso de digestión en el ser humano.

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

**La nutrición en el ser humano**

La digestión en el humano es todo un proceso, en ella se incorporan alimentos y oxígeno para nutrirse.

Esta función se lleva a cabo por el trabajo colectivo de varios sistemas: digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.

## El sistema digestivo y su función



Para nutrir las células del cuerpo, los alimentos deben ser transformados en componentes más sencillos. Esta transformación se lleva a cabo en el sistema digestivo, el cual está conformado por dos partes: el tubo digestivo y las glándulas anexas.

El sistema digestivo lleva a cabo la digestión con base a cuatro funciones:

- ❖ Ingestión: se realiza cuando el alimento ingresa a la boca
- ❖ Digestión: es cuando el alimento se transforma en componentes más pequeños
- ❖ Absorción: este paso se da una vez el alimento es transformado y las células absorben los nutrientes presentes en él.
- ❖ Excreción: en este proceso se eliminan los desechos y el material no digerido en forma de heces fecales.



### Expliquemos el proceso con un ejemplo

La digestión inicia desde el momento en que es introducido el alimento en la boca. Por ejemplo si fuera un trozo este sería el recorrido que haría por tu sistema digestivo:

En primer lugar, los dientes cortan, trituran y muelen el alimento mientras que la saliva lo humedece. Poco a poco se va formando una pasta blanda que con la ayuda de la lengua pasa al esófago a través de la faringe. El paso por el esófago tarda pocos segundos y llega al estómago.

Allí se le adicionan los jugos gástricos que terminan por disolver los alimentos formando un líquido espeso que se dirige al intestino delgado, en este punto del proceso la mayor parte de la carne está convertida en pequeñas partículas que son adsorbidas por unas vellosidades de las paredes del intestino y pasan a la sangre para ser distribuidas por todo el cuerpo.

El material que no es absorbido pasa al intestino grueso y se expulsa en forma de heces por el ano.



La especialidad médica que se relaciona con la estructura, función y tratamiento de las enfermedades del estómago es la gastroenterología.



## 2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

En el siguiente enlace puedes profundizar sobre el tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=CIhwGRIBEQ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

[https://www.youtube.com/watch?v=a-bLJ\\_mPfY](https://www.youtube.com/watch?v=a-bLJ_mPfY)

<https://www.youtube.com/watch?v=nj168qvxJzg>

El tema se tomó del texto “zonactiva, ciencias naturales.” grado 3° editorial voluntad. Y de aportes del docente.

Todas las imágenes fueron tomadas de google.com.co con fines educativos.

El anterior enlace complementa el tema y **NO ES NECESARIOS PARA RESOLVER EL TALLER**, solo es por si tienen los medios de verlos.

## 3. EJERCICIOS DE REPASO

Luego de leer el contenido del texto anterior, realiza las actividades.

1. De cada título y subtítulo escribe un resumen (los títulos y subtítulos están subrayados)
2. Busca el significado de 5 palabras que no conozcas y escríbelas.
3. Explica el papel de los dientes en el proceso digestivo.
4. Investiga que son los jugos gástricos y como ayudan a la digestión.
5. Enumera las partes del sistema digestivo según el orden de participacion en la digestión:

<input type="checkbox"/> Intestino delgado	<input type="checkbox"/> Estómago	<input type="checkbox"/> Boca	<input type="checkbox"/> Esófago
<input type="checkbox"/> Intestino grueso	<input type="checkbox"/> Faringe	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Dientes

6. Con la ayuda de tus padres realiza una lista de aquellos alimentos que nos ayudan a una buena digestión.
7. Con la ayuda de tus padres realiza una lista de aquellos alimentos que NO ayudan a una buena digestión.
8. Una buena digestión está muy relacionada con una buena alimentación, realiza un cartel donde invites a tus compañeros a alimentarse sanamente.
9. Sigue las indicaciones de cada punto y colorea los dibujos

6. Rodea los alimentos de los que no se debe abusar.



7. Escribe los nutrientes que tiene cada uno de estos alimentos.

- yogur      ▶ \_\_\_\_\_
- pimiento    ▶ \_\_\_\_\_
- aceite        ▶ \_\_\_\_\_
- lentejas     ▶ \_\_\_\_\_
- pan            ▶ \_\_\_\_\_

8. Tacha el alimento intruso en cada grupo.



9. Escribe una oración con cada grupo de palabras.

deporte      alimentación      higiene

\_\_\_\_\_

alimentos      grasas      moderación

\_\_\_\_\_

10. ¿Qué es una dieta equilibrada?, ¿y una dieta suficiente? Explica.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Realiza la sopa de letras y colorea las imágenes:

 las manzanas	 el pastel	 los dulces	 la tarta	 el helado																																																																																																																																																																																				
 la jalea	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-family: monospace;"> <tr><td>O</td><td>F</td><td>R</td><td>E</td><td>S</td><td>A</td><td>N</td><td>Z</td><td>A</td><td>S</td><td>H</td><td>U</td></tr> <tr><td>M</td><td>L</td><td>I</td><td>M</td><td>Ó</td><td>J</td><td>A</td><td>L</td><td>U</td><td>A</td><td>U</td><td>L</td></tr> <tr><td>I</td><td>C</td><td>A</td><td>L</td><td>A</td><td>B</td><td>A</td><td>Z</td><td>A</td><td>M</td><td>Z</td><td>L</td></tr> <tr><td>A</td><td>Í</td><td>H</td><td>L</td><td>D</td><td>N</td><td>Í</td><td>B</td><td>R</td><td>A</td><td>O</td><td>U</td></tr> <tr><td>Z</td><td>U</td><td>E</td><td>L</td><td>E</td><td>A</td><td>Z</td><td>R</td><td>N</td><td>U</td><td>Í</td><td>E</td></tr> <tr><td>C</td><td>A</td><td>L</td><td>A</td><td>I</td><td>B</td><td>C</td><td>A</td><td>Z</td><td>A</td><td>T</td><td>F</td></tr> <tr><td>Í</td><td>N</td><td>A</td><td>S</td><td>B</td><td>M</td><td>H</td><td>C</td><td>N</td><td>Ñ</td><td>A</td><td>R</td></tr> <tr><td>H</td><td>U</td><td>D</td><td>B</td><td>R</td><td>O</td><td>Ó</td><td>E</td><td>U</td><td>A</td><td>G</td><td>U</td></tr> <tr><td>U</td><td>E</td><td>O</td><td>L</td><td>R</td><td>F</td><td>C</td><td>N</td><td>E</td><td>U</td><td>S</td><td>T</td></tr> <tr><td>E</td><td>V</td><td>T</td><td>Í</td><td>L</td><td>É</td><td>R</td><td>H</td><td>C</td><td>V</td><td>P</td><td>A</td></tr> <tr><td>V</td><td>Z</td><td>A</td><td>N</td><td>A</td><td>H</td><td>C</td><td>U</td><td>E</td><td>A</td><td>Ñ</td><td>S</td></tr> <tr><td>O</td><td>A</td><td>R</td><td>S</td><td>L</td><td>E</td><td>U</td><td>O</td><td>S</td><td>L</td><td>E</td><td>T</td></tr> <tr><td>I</td><td>B</td><td>R</td><td>É</td><td>C</td><td>H</td><td>O</td><td>T</td><td>L</td><td>A</td><td>A</td><td>R</td></tr> <tr><td>C</td><td>T</td><td>D</td><td>U</td><td>L</td><td>C</td><td>E</td><td>S</td><td>V</td><td>O</td><td>S</td><td>O</td></tr> <tr><td>A</td><td>Z</td><td>U</td><td>M</td><td>A</td><td>L</td><td>A</td><td>T</td><td>A</td><td>R</td><td>T</td><td>A</td></tr> </table>			O	F	R	E	S	A	N	Z	A	S	H	U	M	L	I	M	Ó	J	A	L	U	A	U	L	I	C	A	L	A	B	A	Z	A	M	Z	L	A	Í	H	L	D	N	Í	B	R	A	O	U	Z	U	E	L	E	A	Z	R	N	U	Í	E	C	A	L	A	I	B	C	A	Z	A	T	F	Í	N	A	S	B	M	H	C	N	Ñ	A	R	H	U	D	B	R	O	Ó	E	U	A	G	U	U	E	O	L	R	F	C	N	E	U	S	T	E	V	T	Í	L	É	R	H	C	V	P	A	V	Z	A	N	A	H	C	U	E	A	Ñ	S	O	A	R	S	L	E	U	O	S	L	E	T	I	B	R	É	C	H	O	T	L	A	A	R	C	T	D	U	L	C	E	S	V	O	S	O	A	Z	U	M	A	L	A	T	A	R	T	A	 el zumo
O	F	R	E	S	A	N	Z	A	S	H	U																																																																																																																																																																													
M	L	I	M	Ó	J	A	L	U	A	U	L																																																																																																																																																																													
I	C	A	L	A	B	A	Z	A	M	Z	L																																																																																																																																																																													
A	Í	H	L	D	N	Í	B	R	A	O	U																																																																																																																																																																													
Z	U	E	L	E	A	Z	R	N	U	Í	E																																																																																																																																																																													
C	A	L	A	I	B	C	A	Z	A	T	F																																																																																																																																																																													
Í	N	A	S	B	M	H	C	N	Ñ	A	R																																																																																																																																																																													
H	U	D	B	R	O	Ó	E	U	A	G	U																																																																																																																																																																													
U	E	O	L	R	F	C	N	E	U	S	T																																																																																																																																																																													
E	V	T	Í	L	É	R	H	C	V	P	A																																																																																																																																																																													
V	Z	A	N	A	H	C	U	E	A	Ñ	S																																																																																																																																																																													
O	A	R	S	L	E	U	O	S	L	E	T																																																																																																																																																																													
I	B	R	É	C	H	O	T	L	A	A	R																																																																																																																																																																													
C	T	D	U	L	C	E	S	V	O	S	O																																																																																																																																																																													
A	Z	U	M	A	L	A	T	A	R	T	A																																																																																																																																																																													
 el huevo				 la fresa																																																																																																																																																																																				
 la calabaza				 las nueces																																																																																																																																																																																				
 el maíz				 la fruta																																																																																																																																																																																				
 el brécol	 la zanahoria	 las uvas	 el limón																																																																																																																																																																																					

11. Realiza los siguientes ejercicios y manda evidencia (fotos y videos) a tu profesora:

